THE RECOVERY KERNEL

Քննադատական մեթոդաբանության շարք։

ԱՐԴԵԿՈՒԹՅՈՒՆԸ ԵՎ ՁԱՀԻՐԱՑՈՒՄԸ

Ինչու էլի ապացույցների հիմքը ստեղծվել էր մեկ ուրիշի համար. Ինչպե՞ս են թվում միջամտությունները, երբ դրանք ձևավորված են հատուկ ձեզ համար։

Նոոտրոպային խմբի մասին, որը բաց էր թողվել և չէր պետք է լիներ։

Յուրաքանչյուր առաջարկություն, որը կա ստանդարտ վերականգնման գրականության մեջ, հիմնված է այնպիսի բնակչությունների վրա, ովքեր չունեին այն, ինչ դուք ունեք։

Հոգեվարժության տեղեկությունները նախատեսված են մարդկանց համար, ովքեր չեն օգտագործում ալկոհոլ և թմրամիջոցներ։ Медитация-ի տեղեկությունները նախատեսված են այն մարդկանց համար, ովքեր լարված են, բայց դեռևս չեն կոտրվել։ Ֆիտնեսի տեղեկությունները նախատեսված են թեթևակիորեն թմրամոլներ կամ վերականգնվող մարդկանց համար։ Այդ ամենը չէ միջավայր, որտեղ անցկացվել է 10 տարի մեթամֆետամին օգտագործելու պատճառով։

Այս փաստաթուղթը հոնեստ տարբերակն է։ Այն գրված է այն մարդու համար, ով ունի վնասված համակարգ։ Մեջբերումները կարգավորվել են իսկական սկսման կետի համաձայն։ Նոոտրոպիկները, որոնք բացակայում էին, հիմա ներառված են։ Այցագրությունը վերահաշվարկվել է այն բաների համար, ինչով դուք իսկապես աշխատում եք։

I. Բժշկավարժության Անփորձառու Հետևանքը. Տվյալներում Խեղաթարմության Բացահայտումը։

◆ Տարածված վերականգնման հիմքերը ստեղծվել են սխալ խմբի մարդկանց համար և սխալ նպատակով։

Երբ մի հետազոտություն հաղորդում է, որ «յոգան նվազեցնում է կորտիսոլի մակարդակը և բարելավում է ֆոռնտալ գործունեությունը թմրամոլության

վերականգնման ընթացքում», հետազոտության մասնակիցները սովորաբար լինում են երեք տեսակի:

* Մարդիկ, ովքեր բավական չափով էին սթրեսի տեսակետից, բայց թմրամոլություն չունեին:
* Մարդիկ, ովքեր ուներ թեթևից մինչև միջնաչափ թմրամոլության դեպքեր և եղել են նստաշրջանի մեջ 60-90 օր, առանց որևէ այլ արձակման ծրագրի:
* Մարդիկ, ովքեր մասնակցում են կառուցված հոսպիտալային ծրագրերի, որտեղ նրանք ստանում են սննդաբաժանման, քնի և սոցիալական աջակցության միասեռ համակարգ՝ ինչը դարձնում է անհնարյին այն բանն առանձնացնել, որ ազդեցությունը վերագրվի յոգային:

Այդ չեն լինի հետևյալ խմբերը. Անձը, ով օգտագործել է մեթամֆետամին 10 տարի, GHB՝ ամեն օր 3 տարի, ունեցել է 5 թմրանութային ընկճումներ, որոնք պահանջել են շնչափողի ներդրում, նույնիսկ զգալի դոպամինային տերմինալ վնաս, լուրջ անհետևություն և խորը ֆռոնտալ հատվածի ծավալի կրճատում, և եկել է լացասեղան դասասենյակ՝ 30 օր անցնելուց թմրանյութերի օգտագործումից, իսկ նրա դոպամինային համակարգը չի կարող ստեղծել այն պարգևատվության ազդակը, որը կանխարգելի լացասեղանի դասերը:

Այս ուսումնասիրությունը այդ մարդուն չի ուսումնասիրել: Այդ մարդու համար առաջարկվող բժշկական խորհրդատվությունը կազմվել է տվյալների հիմքով, որոնցում այդ մարդը ներառված չէ: Սա գիտական փախստություն չէ՝ դա հետազոտության ստանդարտ սահմանափակությունն է, որն ուսումնասիրում է հասանելի բնակչությունը (թեթևից մինչև միջին ծանրության, համագործակցելու պատրաստակամ, բժշկապես կայուն) և այն հաճախ օգտագործվում է անհասանելի բնակչության (ծանր վիճակում գտնվողներ, խառնաշփոթված, ֆիզիոլոգիական առումդյույթներ ունեցողներ) համար: Այս սահմանափակությունը իրական է և չափազանց կարևոր է այն բաների համար, որոնք մենք առաջարկում ենք և ինչ ժամանակացիջային շրջանակներ ենք սահմանում:

The Addict Virgin ուսումնասիրության հիմքում ընկած են հետևյալ ենթադրությունները.	**Անձը, ով լուրջորեն ձգտում է հաղթահարել թմրամոլության հետ կապված խնդիրները, պետք է ունենա.**
Մարմնի ակտիվության արդյունքում առաջացող շահույթային համակարգը, որն իրականացնում է նեյրոլոգիական հաճույշ տեղեկությունները դրական գործունեության միջոցով: Յոգան լավ է զգալիս, քանի որ սերոտոնինը, էնդորֆինները և պարասիմպատիկ արձագանքները առկա են հիմքային մակարդակի վրա:	Լուրջ անհետացած ոգևորություն՝ D2 ընկալիչների քանակի նվազումը նշանակում է, որ դրական գործունեության հանդեպ սովորական արձագանքը թույլացված կամ բացակայում է: Յոգան կարող է ամիսներ շարունակ ոչինչ զգալ տալ: Այն չէ, որ դա անցանկարելի է, բայց նույնպես չէ, որ հաճելի է: Սենսորական դատարկություն այնտեղ, որտեղ պետք է լիներ շահումը:
Մոտիվացիան, որը ներքինում է	Մոտիվացիա, որն այսպես կոչված

առաջանում և ինքնատեսակ է: Անձը շարունակում է այս պրակտիկան, քանի որ դրա արդյունքում լավ զգում է: Վերապահությունը հանդիսացող մեխանիզմը մոտիվացիայի աղբյուրն է:	արտաքին հենքների կարիք ունի, քանի որ ներքին շահույթի համակարգը չի կարող պահպանել գործունեությունը: Անձը, ով առաջին շաբաթում ոչինչ չգտնում է լավագույնս դասերի մեջ, երկրորդ շաբաթում դադարում է այցելել, քանի որ գործունեության նյարդաբանական համակարգում բացակայում է ինչ-որ բան, որը կարող էր պահպանել այդ հետաքրքրությունը:
Պրոպրիոցեպտիվ-մոտոր համակարգ, որը կարգավորված է թմրանյութերի ազդեցության տակ չգտնվող վիճակի համար: Մարմինը զգում է իրենով լինելու զգացողություն այս պրակտիկայի ժամանակ: Շարժումները բնական և համաձայնեցված են, ինչպես նաև համապատասխանում են պրակտիկայում կիրառվող իրավիճակին:	Տախիոնային համակարգ, որը կարգավորված է նյութական վիճակի հետ: Ամոթված մարմինը թվում է ծանոթ չէ: Երկխաղի վիճակի հետ կարգավորված վիճակում միշտ կատարվող շարժումները թվում են անհարմար, ջանք պահանջող կամ օտար՝ առանց երկխաղի վիճակում:
Սոցիալական հարմարավետություն խմբային միջավայրում: Յոգայի դասը դրական սոցիալական միջավայր է, որն աջակցում է պրակտիկային:	Բարձր սոցիալական անհանգստություն և ամոթ, հատկապես այնպիսի իրավիճակներում, երբ մարդը հայտնիորեն դժվացածության մեջ է, իսկ մյուս մասնակիցները հեշտությամբ են հաղթահարում այդ դժվարությունները: Յոգայի դասը կարող է թույլատրվել որպես ձախողման ներկայացում լուրջ հանդիսականների առջև:
Ժամանակային ցուցիչ, որը հաշվարկված է բնակչության համեմատությամբ. «8 շաբաթ դեղինգների պարապունքները հանգեցրեցին արդյունավետ կորտիսոլի նվազման»: Այս տեղեկությունըճշտվում է ուսումնասիրված բնակչության համար:	Ժամանակը, որն անհրաժեշտ է լուրջ վնասված համակարգի համար նույն արդյունքները ստանալու համար, կարող է 2-3 անգամ երկար լինել: 8 շաբաթվա կորտիսոլի մակարդակի նվազման տվյալները սխալ չեն՝ պարզապես դրանք այս խմբի մեկնարկային վիճակի համար սխալ են:

Ավելորդ դեղամոլությունը: մարդը 3 շաբաթ զբաղվում է լացվարությամբ, ոչինչ չզգում է, եկել է այն եզրակացության, որ լացվարությունը իրեն անհատապես չի օգնում և դա ավելանում է այն բազմաթիվ փաստերի շարքին, որոնք ցույց են տալիս, որ ոչինչ չի գործում: Այդ ուսումնասիրությունը, որը ցույց տվեց, որ լացվարությունը օգնում է, իրականացվել էր այլ մարդկանց հետ: Պատճառը հաշվետվությունների բնութագրերի թերությունն է:
Այնուամենայնիվհանությամբ, մարդը դա համարում է անձնական ձախողություն:

1.1 — Կիսատ լուծված ուղղության խնդիրը։

JR Token-ի մոտեցումը հստակ է. Ամոթությունը պետք է դիտարկել որպես աղբյուրային վիճակ, երբ այն փաստորեն համարվում է նպատակ։ Վերականգնման գրականության մեջ ամոթությունը տեսնում են որպես ձեռքբերում՝ լինիր ամոթված, ապա կյանքը բարելավվի։ Այնուամենայնիվ, մեկը, ով ունի սաստիկ թմրամոլություն և հասնում է ամոթության, չէ որ ժամանում է մի սկիզբ, ոչ թե մի վերջակետ. Նրա օրգանիզմը կենսաբանորեն տուժած է, նրա սոցիալական շփառումները վնասված են, նրա ֆինանսական դրությունը արդարազուրկ է, նրա մասնագիտական կարիերան ընդհատվել է, և նրա դոպամինային համակարգը չի կարող պարգևատրել այդ բոլորի վերականգնման ջանքերը։

Համոզված եմ, որ այն միջոցները, որոնք առաջարկվում են այդ հիմքում ընդգրկված մարդու համար, հաշվի են առնում նրանց ֆիզիկական վիճակը, շարժողունակությունը, դրդապետությունը, սոցիալական հարմարավետությունը և ժամանակային ակնկատները։ Այս միջոցները փորձառու այլ մարդկանց փորձից վերցված են և կիրառվում են այդ մարդու իրականության մեջ։ Արդյունքում՝ առաջանում է 80% թթենման ռիսկ, որը մենք սովորաբար վերագրում ենք թմրամոլության ուժին, երբ դա մասամբ պայմանավորված է առաջարկվող միջոցների և այդ հասարակության միջև անհամապատասխանությամբ։

Անձը պետք չունի այն, ինչպես սովորող մարդը անում է՝ լաց։ Անհրաժեշտ է թմրամոլության հետ կապված խնդիրներ ունեցողների համար նախատեսված միջոցների ուժեղացված տարբերակ, որոնք հաշվի են առնում օրգանիզմի վնասված վիճակի սկզբնական մակարդակը, իրական ժամանակահատույթներով, հատուկ գործառիչների հետ, որոնք ուղղակիորեն լուծում են առկա խնդիրները, և ողջունելի ճանապարհորդության ընթացքում պետք է հստակ ասվել, որ առաջին շաբաթներին այս գործընթացը կարող է չտալ որևէ արձագանք, ինչը բնական և սովորական է, և դա չպետք է համարվի անձի ձախողում։

ՄԱՍԿԻՑ

Հոգևոր ցավը, որն այս մարդկանց հոգում է լինելու, եթե նրանք կարող լինեին:

Մերձակիցների նամակը՝ այն մարդկանց կողմից, ովքեր փորձեցին:

Մենք փորձեցինք լաց ասել:

Մենք գնացինք դասի: Մենք դրեցինք մատը: Մենք արեցինք ձևերը: Մենք շունչ առանք այն դիրքերի մեջ, որոնք ուսուցիչը նկարագրեց: Մենք սպասում էինք այդ հանգիստին, պարզությանը, ներկայության զգացողությանը և լավաշահմանը, որն ամբողջը խոսում էր, որ այն կստեղծեր: Եվ մենք զգացինք. ոչինչ: Մարմին, որը շարժվում է: Ականջ, որը դիտում է մարմնի շարժումները: Նույն լռությունը, որտեղ նյութը պետք էր լիներ, հագված էլաստիկ հագուստով:

Մենք փորձեցինք երեք անգամ: Չորս: Ուրեմնիչը ասաց, որ պետք է համառ լինել, որ գործընթացը կզարգանա: Այն, ինչ զարգացավ, այն էր, որ դարձավ ակնհայտ, թե ինչքան տարբեր էինք մենք բոլորից մյուսներից սենյակում: Նրանք հաջողությամբ շունչ քաշեցին savasana-ի հետո: Մենք նայում էինք առաստաղին և միշտ ենք զարմացել, թե արդյո՞ք դա էլ պետք է լինի մեր ամբողջ կյանքում: Թափանցումը սենյակում լեցված մարդկանց հետ, ովքեր ինչ-որ բան ունեին, որն մեզ դեռ չէր հասել և կարող էլ երբեք չհասնել:

Ոչ ոք մեզ չասեց, որ այն լացը նրանց համար էր ստեղծված, ոչ թե մեզ համար:

Ոչ ոք չասել է. ձեր դոպամինային համակարգը առայժմ չի կարողանա արտադրել այն պարգևը, որը կդարձնի այս պրակտիկան ինքնատեսակավոր: Ոչ ոք չասել է. այն հետազոտությունը, որը ցույց տվեց, որ դա աշխատում է, իրականացվել է նրանց վրա, ովքեր ուներ առողջ պարգևման շրջանագծեր: Ոչ ոք չասել է. ձեզ համար կարող է անցնել երեք ամիս, մինչև առաջին սեսիան տանենաք այնպիսի զգացողություն, ինչը նրանք զգում են մեկ սեսիայից հետո: Եվ դա չէ ձախողում: Դա հաշվարկ է: Սկսելու կետը տարբեր է: Ամսաթվերը տարբեր են: Փորձառությունը տարբեր է:

Ոչ ոք այդպես չասել է: Նրանք միայն ասել են՝ շարունակեք գալ: Թվում էր, թե ոչինչ ստանալու համար ներկայությունը հոգևոր պրակտիկա է: Թվում էր, թե դատարկության տեսողությունը նպատակը չէ, այլ առաջարկի թերություն է:

Մենք փորձեցինք եղակումը: քսան րոպե շունչի վրա կենտրոնացված լինելու: Մենք նստում էինք, և մեր միտքը գնում էր թմրությանը: Թմրության բացակայությանը: Այն հիշողությանը, թե ինչպես էր թմրությունը զգացվում:Քսան րոպե շատ սերտ կապ մոտեցնելով այն բաների հետ, որոնցից մենք փորձում էինք հեռանալ, առանց այն գործիքների, որոնք դա կդարձնային ավելի հեշտ, և առաջնորդվելով մի հրահանգով, որը նախատեսված էր ինչ-որ մեկի համար, ով այդպես չէր վարում:

Մենք փորձեցինք այն վարժությունը: Մեզ մոտեցանք դահլիճին առաջին շաբաթներում, երբ մեր ոգևորությունը ֆարմակոլոգիապես անհնար էր, երբ դոպամինի սպասողական զգացողությունը, որը հնարավորություն է տալիս ձեռք բերել ապագայի նկատմամբ ուղղված վարքագծային հատկություններ, գոյություն չունեցավ, երբ մեր օրգանիզմը թվում էր օտար և սխալ: Մենք դրա համար էլ անեցինք, քանի որ գիտական հրատարակություններում ասված էր, որ դա կօգնի: Այո, դա օգնեց: Բայց օգնությունը եկավ այն պահից հետո, երբ մեծամասնությունս չէր կարող սպասել: Ոչ ոք մերժեց այդ ձգձգումը: Նրանք պարզապես ասացին, որ վարժությունը օգնում է: Բայց նրանք չասեցին. Վարժությունը կտանջալի լինի վեց շաբաթների ընթացքում, մինչև որ այն ինչ-որ բան արդյունավետություն կտանի: Նրանք չասեցին. Բոնուսային համակարգը, որը հնարավորություն է տալիս... Ձեր թմրամոլության պատճառով վնասված է այն, ինչը անհրաժեշտ է ինքնաբավ լինելու համար, ուստի առաջին վեց շաբաթները հատկապես դյուրագրգռ ժամանակահատված են, որը հաղթահարվելու է:

Մենք աշխատում էինք խափաղված սարքավորումների հետ և փորձում էինք դրանցով լուծել այլ խնդիրներ: Մենք չունեինք հստակ ուղեցույց, թե ինչպես պետք է աշխատի սարքավորումը, երբ այն վերանորոգվում է:

Մեզ անհրաժեշտ էր մի մարդ, ով կասեր.

Ձեր մեկնարկային կետը տարբերվում է այն աննից, ում վրա է իրականացվել հետազոտությունը: Ձեր ժամանակաշրջանացույցը երկար է: Առաջին շաբաթներին ձեր փորձառությունը կարող է ավելի թերի լինել: Սա չէ, որ դուք անփոփոխ եք: Սա այն նշանն է, որ դուք սկսում եք խորը պակասությունից, ինչը նշանակում է, որ "միջին" հասնելու ճանապարհը երկար է, բայց դա չի նշանակում, որ այդ "միջինը" գոյություն չունի:

Համակարգերը աշխատում են: Աշխատում են դանդաղ ձևով, հատկապես ձեզ համար: Հոգեբանական վարժությունները մի օր կտանեն այն արդյունքները, որոնք տանում են մաքուր աշխարհի մարդուն, բայց դա կպահանջի երեք ամիս, ոչ թե երեք շաբաթ:

Համշարժեք, նույնիսկ այն ժամանակ, երբ չեք զգում որևէ փոփոխություն, քանի որ այն պահը, երբ դուք ոչինչ չեք զգում, հենց այդ պահն է, երբ վնասված մարդը լքում է իր ջանքերը, և հենց այդ պահն էլ, երբ առողջ մարդը սկսում է զգալ առաջընթաց:

և: կան հատուկ գործիքներ, որոնք ստեղծվել են վնասված ուղեղների համար, և մենք դրանք ձեզ չենք տրամադրում, քանի որ այն մարդիկ, ովքեր ստեղծել են ծրագիրը, ձեր ուղեղին համարում են առողջ ուղեղ, որն օգնության կարիք ունի վարքաբանական տեսանկյունից, իսկ դա չէ: Ձեր ուղեղը կառույցային առումով վնասված է և պահպանման կարիք ունի հատուկ դեղորայքի և սննդի միջոցներով, մինչև որ վարքաբանական օգնությունը աշխատի:

Մեզ տրեք այդ գործիքները: Բացատրեք, թե ինչն է փչացված և որտեղ հենց ինչը շտկում է: Մի փորձեք վերցնել առաջարկներ ժողովրդությունից, ովքեր երբեք չեն ունեցել այն, ինչ մեզ մոտ կա: Ստեղծեք արձակուրդի համար իսկական սկսման պրոտոկոլը, ոչ թե այն, որին ձգտում ենք:

Մենք կունեինք, եթե կարողայինք: Մենք ձեզ հրավիրում ենք օգնելու մեզ, որպեսզի դա իրականանա:

II. Թմրամոլության հետ կապված խնդիրներ ունեցող մարդկանց համար ուժեղացուչ միջոցներ:

◆ Համակարգը նույնն է, բայց կարգավորումը այլն է: Բավականին այլն է:

Համատեղ գործողություն:	**Ավելորդված վիրուսային տարբերակը (այն, ինչ մեծամասնությունը առաջարկում է).**	**Մարմնավորված անձի ուժը (ինչը վնասված համակարգին անհրաժեշտ է):**
Հոգեւորություն/ ֆիզիկական վարժություններ:	Մասնակցեք դասին: Պարապուրները կբարելավեն ձեր վիճակը: 8 շաբաթից հետո դուք զգալու եք այս պարապությունների օգուտները: Հանգիստ հաթա լացվորդությունը խմբային դաս է: Սավասանա: Նշումներ: Այս դասը նախատեսված է այն մարդկանց համար, ովքեր արձագանքում են այդպիսի ներազդմանը:	Հոգնաշարժ դասեր, ինչպես օրինակ՝ բարձր ջերմաստիճանի պաուեր-յոգա կամ վինյասա (60-90°F ջերմաստիճանում), հատկապես այն մարդկանց համար, ում շահույթի համակարգը չի կարողանում ընդգրկել թեթև ազդեցությունները: Ֆիզիկական բեռնվածությունը հաղթահարում է անհոգեպեսության սահմանը: Այս դասերը նախատեսված չեն վայելքի համար, այլ՝ խթանման մակարդակի համար, որը տուժած համակարգը կարող է ընդգրկել: Տրավմայի հետ կապված հաշվառումներով դաս, առանց անակնկալ փոփոխությունների, այնպիսի մարզչի հետ, ով հասկանում է թմրանյութերի բացառման գործընթացը: Սկսեք 3-5 րոպեով և աստեղծապես մեծացրեք ժամանակը: Այդ մարդուն պարզաբանեք. դուք կարող եք ոչինչ չզգալ 4-6 շաբաթվա ընթացքում: Սա նորմալ է: Զգայության բացակայությունը այն դեֆիցիտի չափը է, ոչ թե պարապունքների անարդյունավետության ցուցանիշը: Համոզվեք, որ այցելում եք 6 շաբաթ

		անընդմեղակ, նախքան որևէ եզրահանում անելը:
Մեդիտացիա:	Մի քանի րոպե նստեք և հետևեք շնչին: Եթե մտքը շեղվում է, վերադառնեք շնչին: Այս հրահանգը ենթադրում է, որ անձը կարող է տեսակվել 20 րոպե առանց դեղերի ներքին զգացողությունների, չվախեցած լինելով նշանակալից ցանկության, ամոռենդի կամ հասունության բացակայության պատճառով:	2-5 րոպանոց առավելագույն սկզբնական նիստեր: Վաղ փուլի, խորը թմրամոլության շրջանում գտնվող մարդու անհետևողություն, ձգտում և զղչման զգացողությամբ լցված ոգին չի կարողացնում տանել իր սեփական, միջնորդությունից զերծ փորձառությունը 20 րոպեով: Սկսելով 2 րոպանով և շաբաթական ավելացնելով 1 րոպե՝ այն հասցնում է 20 րոպի 18 շաբաթվա ընթացքում. դա այն պահն է, երբ պրակտիկան սկսում է առաջ բերել կառուցվածքային փոփոխություններ ճարպաշարժող գեղձի (PFC) մեջ: Առաջին 8 շաբաթների նպատակը չէ օգուտ հասցնել, այլ սովորել լինել ներկայություն՝ ամբողջությամբ թմրամոլության վերացված մարմնում: Եթե չեք կարողանում կեցվածքի մեջ մնալ, ոտնաճանապարհային մարզանքը օգնում է՝ շարժումը ավելի արդյունավետորեն ամրացնում է ուշադրությունը, երբ անշարժ մտքը չափազանց դժվարին է:
Ակրոբիկ վարժություններ:	«Մեկ շաբաթում 3-5 անգամ՝ 30 րոպե մարմնական վազք կամ այլ միջին ծանրաբեռնվածությամբ ֆիզիկական դասեր»: Այս առաջարկությունը ենթադրում է, որ մարդը ունի այդպիսով պահպանելու շարունակություն ունեցող սովորույթ, որը չի բերում անմիջապես արդյունքների, ինչպես նաև ֆիզիկական հնարավորություններ՝ 30 րոպե վազք կամ այլ ծանրաբեռնվածությամբ	Մինիմալ արդյունավետ առաջին դոզան՝ 10 րոպե: Ոչ 30 րոպե, այլ 10: Քարձրանք շենքից դուրս, արագ քայլեք 10 րոպե, հետ գնացեք: BDNF-ի արտադրության գրաֆիկը ցույց է տալիս նշանակալի արտադրություն՝ մեկ այնուհետև 10 րոպե առաձգական ակտիվության դեպքում: Առաջին 4 շաբթոնների ընթացքում օրական 10 րոպե քայլելու սովորությունը ձևավորելն է նպատակը: 4-8 շաբթոնների

	զբաղվելու համար, հատկապես այն բանից հետո, երբ մարդը շաբաթներով չի զբաղվել ֆիզիկական դասերով: Այն նաև ենթադրում է, որ մարդը կարողանում է տանել այնքան անհարմարավետությունը, որը առաջանում է ֆիզիկական վազքից կամ այլ ծանրաբեռնվածությամբ զբաղվելու ժամանակ, հատկապես այն մարմնում, որը իրենց հարազատ չէ:	ընթացքում՝ ավելացրեք մինչև 20 րոպե: 8-12 շաբթոնների ընթացքում հասցրեք մինչև 30 րոպե: Անձը, ով չկարողացավ պահպանել 30 րոպե ծրագիրը առաջին շաբաթում, ստացել է սխալ դոզաժ: Օրական 10 րոպե քայլքը՝ առաջին շաբաթում, այն հարմար դոզան է՝ լուրջ թուշվելի համակարգի համար:
Սոցիալական վերականգնման աջակցության խումբ:	Մասնակցեք խմբային հանդիպումներին: Համայնքը կաջակցի ձեզ: Այս ծրագիրը նախատեսված է այն մարդկանց համար, ովքեր կարող են տանել սոցիալական շփումները, մյուսների պատմությունների զգացվելիությունը և խմբի դինամիկան, առանց որևէ բանից վախեցած լինելու, առանց հավասարակցային ազդեցության և առանց այն ամոթի, որը կարող է առաջանալ, եթե ձեզ թվացնում է, թե դուք պայքարում եք ինչ-որ բանի հետ, մինչդեռ մյուսները հաղթահարում են այդ խնդիրները ավելի լավ:	Անհատական թերապևտիկը առաջին է, հետո խմբայինը: Առաջացած նյարդային համակարգի թարախությունը, վաղ փրկության շրջանում բարձր սոցիալական ցավը, տրաումայի արձագանքը և հավասարակիցների ազդեցության ռիսկը բոլորն էլ ենթադրում են անհատական աջակցություն խմբայինի նախքան: Երբ խմբային թերապևտիկան ներմուծվում է, տարբեր փուլերի մարդկանց (մարդիկ, ովքեր տարբեր հեռավորության վրա են գտնվում թմրամոլությունից) մասնակցությունը շատ լավ է, քան միայն վաղ փրկության շրջանում գտնվող մարդկանց խմբերը: 30 օր արգելափակված մարդը, որը գտնվում է այլ 30 օր արգելափակված մարդկանց հետ, հավասարակիցների ազդեցության միջավայրում է: 30 օր արգելափակված մարդը, որը գտնվում է այնպիսի մարդկանց հետ, ովքեր 6 ամիս, 2 տարի և 5 տարի արգելափակված են, ունի հասանելիության իրեն անհրաժեշտ նախատիպերը:
Սնունդ:	Սնունդ ընդունեք հավասարակշռված	Սննդային վերականգնում որպես կլինիկական

	քանակությամբ պրոտեին և միկրոէլեմենտներով: Այս ցուցումը ենթադրում է, որ ախորժակի կարգավորման համակարգը գործուն է, կա սնունդ պատրաստելու ոգևորություն և բավարարողականության համար անհրաժեշտ միջոցներ:	արձակարգ: ճշտված սնվելու ժամանակացույց (սնվելը պետք է լինի ժամանակացույցով, ոչ թե համրությամբ, քանի որ համրության զգացողությունը խախտվում է վաղ փուլում), ամեն հոգևոր կերակչության ժամանակ սննդի առաջին մասը պիտի լինի բջջային (դոպամինի արտադրության համար անհրաժեշտ են տիրոզին և ֆենիլալանին՝ ամեն հոգևոր կերակչությունը պետք է սկսվի բջջայինով, որպեսզի ապահովել այդ նյութերը), ինչպես նաև հատուկ սննդանյութերի լրացում, քանի որ համրության խախտումը թույլ չի տալիս բավարար քանակությամբ սնվել (B վիտամիններ, ցինկ, մագնեզիում, էական ճարպային թթվեր):

II.1 — Ճշտված ժամանակացույցի հավաստիություն

Հիմնված ապացույցների վրա, բուժման ժամանակացանկերը մշակվել են թմրամոլության առաջին փուլում գտնվող կամ թեթև թմրամոլության խնդիրներով տառապող անձանց համար: Դրանից հետո, ներկայիս հարմարեցումները արտացոլում են այն, ինչ իրականում էլ լինում է՝ երբ այդ պրոտոկոլը կիրառվում է ծանր թմրամոլության խնդիրներով տառապող անձանց վրա:

Ժամանակային գրաֆիկ:	**Քնակչությունը, որի վրա այն չափվել է:**	**Ճատ լուրջ թմրամոլության դեպքում ժամանակացույցի փոփոխություն:**	**Ինչը արդյունքները ցույց են տալիս:**
Ֆիզիկական վարժությունները կարող են բարելավել տրամադրությունը ընդամենը 2 շաբաթվա	Ոչ թմրամոլություն ունեցող, սթրեսային վիճակում գտնվող մեծահասակներ կամ թեթև մոլադրության	Մթնեցման բարելավումը սովորաբար զգացվում է 4-8 շաբաթ անց: Սրանից ավելի երկար ժամանակ	Հոգեվարքի համակարգը, որն արձագանքում է "ֆիզիկական վազքները բարելավեցին իմ տրամադրությունը

ընթացքում:	առաջին փուլում գտնվող մարդիկ, ովքեր ունեն ամբողջական պարգամատվության համակարգ:	կարող է պետք լինել, եթե դեղամիջոցները հանգեցրած են դոպամինային համակարգի վնասման:	" հաղորդագրությանը, պահանջում է D2 ընկալիչների խտություն, որը սևեռված թմրանյութային կախվածությունը նվազեցրել է: Ամբողջական բարելավումը կարող է տեղի ունենալ ֆիզիոլոգիապես, մինչև այն զգացվելուց առաջ:
Մեդիտացիան հանգեցրել է չափելի կորտիսոլի մակարդակի նվազման 8 շաբաթ հետո:	Սթրեսային մեծահասակներ, ովքեր չեն տառապում թմրանյութերի հետ կապված խնդիրներից:	12-16 շաբաթվա ընթացքում պահպանեք թմրամոլության առաջին աստիճանի դեղաչափը (առաջնական սեփականաշարժ հոգսի համար՝ 2-5 րոպե), և հետագայում դանդաղորեն մեծացրեք այն: Այս պրակտիկան պետք է առաջին իսկ ընդունվել, նախքան որպես օգուտ կարող լինելը:	8 շաբաթվա տվյալները ենթադրում են, որ ամբողջ դոզով սեանսերն իրականացվել են 1-ին շաբաթից: Նարկոտիկային կախվածության մեծածավանդ վիրուսի առաջին դոզը լինում է ամբողջ դոզի մի մաս: Բարձրացման ժամանակը համապատասխանում է դոզի աստիճանական բարձրացմանը:
Ֆիզիկական ակտիվությունը նվազեցնում է թերության զգացողությունը վաղ փրկման փուլում:	Մեծացած է հավանականությունը թմրամոլության վերաճման և բժշկական օգնության անհրաժեշտության դեպքում: Այս խմբի մարդիկ պետք է շարունակեն իրենց ծրագրերը, ինչպես նաև հետևեն իրենց	Սա ճիշտ է, բայց ազդեցությունը փոքր է և ուշանում է լուրջ թմրանյութերի հետ կապված խնդիրներով մարդկանց համար: Առաջին 2-4 շաբթեների ընթացքում ֆիզիկական վարժություններից ստացվող ախորժակի	Ֆիզիկական վարժություններով առաջացած ցանկության նվազումը պահանջում է, որպեսզի մոռնակեղևը (prefrontal cortex) գործի դրվի՝ նվազող ցանկության ազդանշանի վրա: Մոռնակեղևի այն հնարավորություն

	առողջությանը: * 30-90 օր անցած չմոլախմելիության փուլում գտնվող և չափավոր թմրամոլության աստիճան ունեցող բնակչությունը:	նվազումը կարող է լրացուցային օգնության առանց (NAC, մետիլացման խմբակ, և ցանկալաբար նոոտրոպներ՝ պրեֆոռնտալ գործունեության համար, որը անհրաժեշտ է ախորժակի նվազեցման համար) բավարար չլինել ախորժակը հաղթահարելու համար:	ը, որը անհրաժեշտ է, հատկապես թուլացած է լինում սաստիկ կախվածության դեպքում: Ֆիզիկական վարժություններն ու մոռնակեղևի գործունեության խթանող նյութերը միասին իրականացնում են այն էֆեկտը, որն առավելագույնս պետք է առաջանա միայն ֆիզիկական վարժություններով:

III. Բեղմնավորված ուղեղի համար նոոտրոպային համակարգը:

◆ Այսները բաց են թողվել: Դրանք չպետք է լինեին: Սնկային ընդունակության պատճառով առաջացած կախվածությունը, որը racetams-ները հատուկորեն վերաբերում են AMPA ռեցեպտորների թուլացմանը: Այս հանգամանքը պատահական չէ:

Ստանդարտ ավելացուցիչների խումբը, որն ընդգրկված է Recovery Kernel-ում (NAC, 5-MTHF, մեթիլկոբալամին, մագնեզիում գլիցինատ, CoQ10, DHA, UMP, տիրոզին), ուղղակիորեն լուծում է վերականգնման այսպես կոչված մետաբոլիկ և նախադրյալ բաղադրիչների խնդիրները: Այն ստեղծում է հիմքը: Նոոտրոպային խումբը լուծում է այլ հարցեր. հատկապես, թմրամոլության պատճառով վնասված գիտակցական ընդունողական համակարգերը՝ առաջինաբար AMPA ընդունողների ֆունկցիան, NGF/BDNFազդեցությունը և նեյրոնային թաղպատերի դինամիկան, որոնք աջակցում են ուսուցմանը, հիշողության ամրապնդմանը և գիտակցական վերականգնմանը, ինչը թույլատրում է մարդուն արդյունավետորեն օգտագործել վարքային միջամտությունները:

Պատճառը այն է, որ դրանք չեն մտնում սովորական կլինիկական հիմքի մեջ՝ թմրամոլության բուժման համար, քանի որ դրանք չեն լինում պարաբերողեղեր, որոնք ունեն FDA-ի հաստատված ընթացակարգեր և չեն ուսումնասիրվել մեծ մասշտաբով թմրամոլության հետ կապված փորձություններում: Այնուամենայնիվ, դրանց մեխանիզմը լիովին համապատասխանում է այս խմբին, և հայտնի racetam-ների (piracetam-ը ունի տասնամյակների անվտանգության տվյալներ) անվտանգության մասին տեղեկությունները դրական են: Դրանք չեն լինում փորձարքային, սահմանային հավելապատճառներ: Ամոնք այնպիսի բաղադրություններ են, որոնց վերաբերյալ կա 50+ տարվա հետազոտություն՝ գիտակցության թուլացման խմբերի շրջանում՝ TBI (մարմնական մաշկավիրք), ուղեղային արգանդի լեզվածք, տարիքային գիտակցության թուլացում: Դրանց մեխանիզմները անմիջապես կապված են թմրամոլության հետևանքով առաջացած գիտակցության վնասների հետ:

III.1 — Ռացետամների ընտանիքը. AMPA-ի գործողության ուժեղացում գլուտամատային վնասվածություն ունեցող ուղեղի համար:

Հետևյալ տեքստը արդեն հայերեն է:

Թմրամոլությունը առաջացնում է AMPA/NMDA ռեցեպտորների համեմատական փոփոխություն նուկլևուս ակումբենսում և պրեֆրոնտալ կեղևքում: AMPA ռեցեպտորները, որոնք աջակցում են ուսմանը, հիշողության ամրապնդմանը և

մոտիվացիոն ուսմանը, հատուկորեն վնասված են: Racetam-ները AMPA ռեցեպտորների դրական ալոսթերային ֆիքսատորներ են՝ նրանք AMPA ռեցեպտորներին դարձնում են ավելի զգայուն գլուտամատի նկատմամբ, առանց անմիջապես ակտիվացնելու: Նրանք հատուկ ուղղված են այն մեխանիզմներին, որոնք թմրամոլությունը հատուկորեն խախտում է:

Համակարգ:	**Դոզա:**	**Հիմնական մեխանիզմ:**	**Մանրամասն տեղեկություններ թմրանյութերի հետ կապված ախտահարությունից բուժման մասին:** *** Ավելի մանրակատվոր գործողություններ, որոնք կարող են օգնել ձեզ հաղթահարել թմրանյութերի հետ կապված ախտահարությունը:** *** Ինչպես գտնել մասնագետներին, ովքեր կարող են ձեզ օգնել:** *** Ավելի շատ տեղեկություններ այնպիսի բաների մասին, ինչպիսիք են ՝ Recovery Kernel, Naloxone, COMT, DRD2, MTHFR, Blueprint: findahelpline.com**
Պիրասետամը՝ սկզբնական, ամենաշատ ուսումնասիրված դեղանյութը:	800-4800 մգ օրական, 2-3 դոզով:	AMPԱ-ի դրական ալոսթերային մոդուլյացիա: Մեմբրանայի հեղուկության բարձրացում: Առաջացնում է գլխուղեղի արյան շրջանառության բարելավում: Պաշտպանում է նեյրոնները օքսիդատիվ սթրեսից: 50+ տարվա անվտանգության տվյալներ:	AMPA ճառագայթների դիսֆունկցիան պարկուճի ոսրհնում և մարմնային հատվածում, որը առաջանում է քրոնիկ թմրանյութերի օգտագործման հետևանքով, հենց այն է, ինչ piracetam-ի մեխանիզմը լուծում է: Մեմբրանայի պլաստիկության բարելավումը օգուտ է տալիս նեյրոններին, որոնց թաղամասերը վնասվել են ստիմուլանտների օգտագործման հետևանքով առաջացած օքսիդատիվ լարվածության պատճառով: Մոծակային արյան հոսքի

			բարձրացումը աջակցում է ուղեղի այն հատվածների մետաբոլիկ վերականգնմանը, որոնք քրոնիկորեն լարված էին կամ ստիմուլանտների օգտագործման հետևանքով արյան անոթները պճրվում էին: Կարող եք դիտարկել այն որպես ամենօրյա հիմնական racetam՝ ցածր թույժ, լայն շահույթ, որը ընդունվում է կանոնավորապես:
Aniracetam – AMPA-ի և հանգստացուցչային հատությունների համակցում:	750-1500 մգ օրական, 2 պարբերությամբ (ճարպալի՝ ընդունել սննդի հետ):	Ավելի ուժեղ AMPA մոդուլյացիա, քան պիրասետամը: Ավելին սերոտոնին և դոպամին մոդուլյացիա D2 և 5-HT2A ընկալիչների միջոցով: Հատկապես հաստատված է, որ նվազեցնում է անհանգստությունը:	Երկակի AMPA-ի հզորացման և հանգստացուցչային ազդեցության համակարգը հատուկ է թմրանյութերի հետ կապված խնդիրներից բժշկում ստացող մարդու կարիքներին: Անհետադրությունը և անհանգստությունը, որոնք գերիշխում են վերականգնման վաղ փուլում, միաձույլ լուծվում են: 5-HT2A-ի ազդեցությունները թեթև հոգեկան բարելավում առաջացնում են, ինչը կարող է օգնել լրացնել անհետադրության պատճառած դատարկությունը վերականգնման վաղ շաբաթներին, երբ ոչինչ այլևս չի բերում հաճույշ: AMPA-ի հզորացումը ուղղակիորեն լուծում է կրթության և մոտիվացիայի պակասությունը, ինչն անգամ դարձնում է վարքային միջամտությունները ձախողված:
Ֆենիլպիրասետամը՝ խթանող հատկությունների	100-300մգ, առավելագույնը շաբաթական 2-3 անգամ:	Պիրասետամի հիմքին միացված ֆենիլ խումբ, որն էժողվող դոպամինային և	ԿԱՐԵՎՈՐ ՆՇՈՒՄ. Phenylpiracetam-ը արագորեն առաջացնում է ախտահարությունը: Ամենօրյա օգտագործումը

պիրասետամ:		նորադրենալինայի ն ազդեցություններ: Ավելի ուժեղ կենտրոնական նյարդային համակարգի գրգռման ազդեցություն: Ֆիզիկական աշխատունակությ ան բարձրացում: Սառնության դիմացկունության մեծացում (մեծ նշանակություն է ունենում սառը ջրի պրոտոկոլի համար):	հանգեցնում է արագ ախտահարության և դրա գործողության կորստին 5-7 օրվա ընթացքում: Օգտագործեք առավելագույնը շաբաթական 2-3 անգամ, այն օրերին, երբ ձեզ հարկավոր է ամենաբարձր մտավոր ջանք գործադրել կամ սպորտային վազք: Նյութերի չարաշխարհացման փուլում գտնվողների համար՝ phenylpiracetam-ի դոֆամինային բաղադրիչը կարող է առաջացնել ցանկություն վերականգնման վաղ շրջանում: Ամենայն հավանականությամբ, այս նյութը պետք է կիրառել առնվազն 60 օր անց, երբ ձեռք գործած լինի կայուն վերականգնում: Հետևեք՝ արդյոք չկա ցանկության ավելացման հետ կապված որևէ փոփոխություն:
Oxiracetam՝ հիշողության և ուշադրության համար նախատեսված racetam:	1200-2400 մգ օրական, 2-3 դոզով:	Մեծամասշտաբ AMPA-ի ազդեցություն, որն ուժեղացված է հատկապես հոսուն հիշողության և ուշադրության վրա, քան պիրասետամը: Ավելի ուժեղ խթանող հատկություններ: Ացետիլքոլինի կարգավորում:	Հոսքային հիշողության խախտումը լուրջ թմրամոլության ամենաանհետազդու գիտակցական խնդիրներից մեկն է: Դա այն է, ինչ կասեցնում է մարդուն իր պլանները իրականացնելու, թերապիայի ընթացքում ստացածը հիշելու և բարդ վերականգնման ծրագրերը պահպանելու գործընթացը: Oxiracetam-ը հատուկ ուղղված է հոսքային հիշողության խնդիրներին: Հավելեք CDP-choline, որպես ակտիլխոլինի աջակցություն:

III.2 — Noopept — Բեղմնավորող պեպտիդը:

Noopept-ը մի քանի գործողություններ ունեցող նոոտրոպային հաբ է: Այն կարող է օգնել բարելավել մտավոր ֆունկցիաները, ինչպես՝ հուշողությունը, ուշադրությունը և կենտրոնացումը: Այն նաև կարող է օգնել պաշտպանել գլխուղեղը վնասներից, ինչպես նեւրոտոքսինությունից:

Noopept-ի հիմնական գործողություններն են՝

* Նեյրոտրանսմիտորների ազդակավճռման բարձրացում: Noopept-ը մեծացնում է նեյրոտրանսմիտորների, ինչպես Գլուտամատի և Ացետիլքոլինի մակարդակը գլխուղեղում: Այդ նեյրոտրանսմիտորները կարևոր են հուշողության, ուշադրության և կենտրոնացման համար:
* Գլուտամատային ընկալիչների պաշտպանություն: Noopept-ը պաշտպանում է գլուտամատային ընկալիչներին վնասից: Գլուտամատը նեյրոտրանսմիտոր է, որը կարևոր է մարզական ֆունկցիայի համար, բայց մեծ քանակությամբ այն վնասակար լինելու է գլխուղեղի բջիջների համար:
* Աքսոնալ աճի խթանում: Noopept-ը խթանում է աքսոնալ աճը, որը կարող է օգնել վնասված գլխուղեղային բջիջներին վերականգնվել:

Noopept-ը սովորաբար համարվում է անվտանգ, երբ այն օգտագործվում է հրահանգված դոզայում: Այնուամենայնիվ, կարող են առաջանալ որոշակի կողմնային ծառայություններ, ինչպես՝ գլխացավ, սովորական ցավեր և անքնություն:

Noopept-ը կարող է օգտակար լինել տարբեր վիճակների բուժման համար, ինչպես՝

* Ամնեզիա
* Թույլատրված մտավոր ֆունկցիա

Համեմատելով այն ֆարմացևտիկ դեղերի հետ, որոնք կարող են օգնել մոլորության բուժմանը, ինչպես նաև հաշվի առնելով դրանց թեթև կողմնակի բացասական ազդեցությունները, այս հավելումը կարող է լինել օգտակար ձևերից մեկը՝ սկսելու համար: Այն կարող է օգնել նվազեցնել որոշակի ախտանիշներ, ինչպիսիք են դեպրեսիան և անհանգստությունը, ինչպես նաև բարձրացնել ընդհանուր առողջությունը: Ավելին, այն կարող է օգնել մարդկանց ավելի լավ զգալ իրենք՝ թմրանյութերի դադարեցման գործընթացի ժամանակ, ինչը կարող է դժվար լինել:

Ահա մի քանի պատճառներ, թե ինչու այն կարող է մտնում լավաշաբարի բուժման հավելքների շարքում.

* Այն կարող է օգնել նվազեցնել որոշակի ախտանիշները, ինչպիսիք են դեպրեսիան և անհանգստությունը:
* Այն կարող է բարձրացնել ընդհանուր առողջությունը:
* Այն կարող է օգնել մարդկանց ավելի լավ զգալ իրենք թմրանյութերի դադարեցման գործընթացի ժամանակ:

Եթե դուք հետաքրքրված եք լավաշաբարի բուժման հավելքներով, խորհուրդ ենք տալիս խոսել ձեր բժշկի հետ՝ նրանց մասին ավելին իմանալու համար և պարզելու, թե արդյոք դրանք ճիշտ են ձեզ համար:

[Ավելի լուրջ դեպքերի համար կարող է անհրաժեշտ լինել բժշկական օգնություն:]

*** Ուշադրության խանգարումներ** *** Դեպրեսիվ վիճակներ** *** Նևրոտոքսիկություն** **Եթե դուք հետաքրքրված եք Noopept-ը օգտագործելով, կարևոր է, որպեսզի խորհեք բժշկի հետ:**	
Noopept (N-ֆենիլացետիլ-L-պրոլիլգլիցին էթիլ էսթերը) սինթետիկ պեպտիդային նոոտրոպային միջոց է, որը քաշով մոտ 1000 անգամ ավելի հզոր է, քան պիրացետամը: Այն արագորեն հատում է լեղ-մատղելային պատնեշը և առաջացնում է երկու տարբերազան գործողություններ. 1. Արագաշարժ AMPA և NMDA ռեցեպտորների մոդուլյացիա՝ անհապաղ կոգիտիվ բարելավում նույն ռեցեպտորային համակարգերի միջով, ինչպես racetams-ները: 2. Երկարատև NGF (զարկերակի աճող գործոն) և BDNF ակտիվացում՝ Noopept-ի կրկնված դոզաները հատուկորեն մեծացնում են այն աճող գործոնների արտադրությունը, որը խթանում է նեյրոնային վերականգնումը և նոր սինապսների ձևավորումը: Այս փաստը հաստատված է հատկապես կաթվածից հետո կոգիտիվ խանգարումներ ունեցող և գլխուղեղային վնասվածքներ կրած մարդկանց շրջանում՝ այնպիսի խմբերում, որոնց կոգիտիվ վնասման պրոֆիլը զգալիորեն համընկնում է ծայրահեղ թմրամոլության հետ կապված դեպքերի հետ: Մտավոր ախտահարում:	Բարձր աստիճանի, երկարատև թմրամոլության պատճառած վնասը, իր գիտակցական առանցքներով, որպեսզի կատեգորիապես տարբերվի մեղմ ծանրակի հետ: նվազած PFC ծավալ, խախտված կարճաժամկետ հիշողություն, թուլյացված գործառույթներ, փոփոխված ուշադրություն, նվազած մարզաշարժության արագություն: Նրանց, ում վրա noopept-ը սովորեցվել է՝ հետծանրային հիվանդությամբ և ծանրակի հետ, ենթարկվում են այն խմբերին, որոնք ամենալավ ձևով արտացոլում են թմրամոլության բարձր աստիճանի գիտակցական վնասը: NGF-ի բարձրացումը հատկապես կարևոր է. NGF-ը աջակցում է խոլինային նեյրոնների (նեյրոնները, որոնք օգտագործում են ացետիլքոլինը որպես իրենց նյարդաանջատող և որոնք կարևոր են ուշադրության և հիշողության համար) գոյատևմանն և գործունեությանը: Այս նեյրոնները հատկապես զգայուն են թմրամոլության պատճառած ցիտոտոքսիկ վնասներին, որոնք առաջանում են գլուտամատի անհավասարակշռության հետևանքով: Դեղաբերությունը. 10-30մգ օրական, ենթալեզվային ճանապարհով ընդունելը արագացնում է դեղի ներազդեցությունը: Մեկ կարելի է ընդունել երկու անգամ օրական: Ճարպալիր է՝ ընդունեք սննդի հետ: Ամենակարևորը. համատեղեք այլընտրանքային խոլին պարունակող նյութերի հետ (CDP-խոլին կամ Alpha-GPC): Noopept-ը մեծացնում է ախտիլխոլինի պահանջը ուղեղում. բավարար խոլինի առկայության դեպքում կարող են առաջանալ գլուխցավեր և մտավոր հոգնածություն:

III.3 — Սեմաքը և Սելանքը — Պեպտիդային արագացուցիչներ։

Համակարգ։	Մեխանիզմ և ապացույցներ։	Հետաքրքրություն ունե՞ք թմրամոլության բուժման հավելվածի մասին։
Semax – սինթետիկ պեպտիդ, որն առաջացել է ACTH-ից։	Նազալային (ծնոտի միջով) ներարկում, արագորեն հատում է լեղապաշտպան խողովակը։ Գլխավոր մեխանիզմներ՝ BDNF-ի և NGF-ի բարձրացում (չափազանց ուղղակի և արագ՝ ներարկումից ոչ մի քանի ժամերի ընթացքում)։ Աճեցնում է դոպամինային և սերոտոնինային տոնը։ Հաստատված է հատկապես ռուսական կլինիկական պրակտիկայում՝ գլուտնային պատճառների հետևանքով առաջացած վթարների բուժման համար, ինչպես նաև մարմնի այլ մասերի վնասվածքների դեպքում, ունենալով 30+ տարվա օգտագործման փորձ այդ համատեքստում։ Հոգեկան հազվությունները և անհանգստությունը մեղմող էֆեկտներ գրանցվել են մարդկային հետազոտություններում։	Semax-ը հատկապես արժեքավոր է վաղ փուլի թմրամոլության բուժման գործընթացում երկու պատճառով. Առաջինը՝ BDNF-ի արագ ակտիվացումն է (գերազանցում է ֆիզիկական վարժությունների հետևանքով առաջացած BDNF-ի արդյունքները, և այն գործում է այն ժամանակ, երբ անձը դեռ չի կարողանում իրականացնել այնպիսի վարժություններ, որոնք նույնպատճառներ կունենան)։ Երկրորդը՝ դոպամինային ազդեցությունը, որը մասամբ լրացնում է անհետացած հաճույքի զգացողությունը, մինչև D2 ընկալիչների քանակը վերականգնվում է։ 300-1000մկգ ինտրանազալ, օրական 1-2 անգամ։ ԱՄՆ-ում լայնորեն հասանելի չէ (FDA-ի կողմից չէ մեղադրվել), բայց օրենքով թույլատրված է ներկրել որպես հետազոտական քիմիկատ։
Selank՝ սինթետիկ տուֆտսինից ածված պեպտիդ։	Նազալ դեղաչափ։ Գլխավոր մեխանիզմներ՝ GABA-A մոդուլյացիա (անհանգստության բացառում առանց բենզոդիազեպինային ընկալողների հետ կապի, որն արտահայտվում է շնչառական դեպրեսիայի և թմրանյութի չարաշխարհացման ռիսկի բացակայությամբ), BDNF-ի ավելացում, էնքեֆալինների քայքայման արգելք (աճում է էնդոգեն օփիոիդային պեպտիդները առանց	Անհանգստության դրսևորումները թեթևացնելու հատկությունը, առանց շնչառական խնդիրների առաջացման, հատկապես կարևոր է այն հիվանդների համար, ովքեր արդեն ենթարկվել են տոմակինգային միջամտության կամ GHB-ի ավելցուկային դեղաչափով տառապած մարդկանց համար, քանի որ բենզոդազեպինները նրանց համար հակացուցված են։ Selank-ը անհանգստությունը

	արտաքին օփիոիդների): Հաստատված անհանգստության բացառող ազդեցություն՝ նոոտրոպիկ բարձրացման հետ միասին, այլ ոչ թե բենզոդիազեպինների կողմից առաջացվող գիտակցության թուլացում:	թեթևացնող էֆեկտ ունի, առանց վտանգավոր մեխանիզմների: GABA-A համակարգի կարգավորումը տալիս է այն հաղորդումը, որը պետք է վնասված GABA համակարգին, առանց GABA-B ռեցեպտորները նորից ակտիվացնելու (ինչը հատկապես կարևոր է GHB-ի հետևանքով առաջացած վիճակի բուժման համար): 250-500 մկգ, այծքաղային ճանապարհով, օրական 1-2 անգամ:

III.4 — Քոլինի աղբյուրները — Անհամաձայնելի լրացումներ:

Յուրաքանչյուր racetam և noopept մեծացնում է ախտիլքոլինի պահանջը ուղեղում: Ապ□□□դրակ լ-կողորմային մատակարման դեպքում, racetam-ների կողմից առաջացվող AMPA նյութափոխության բավականաչափ չափով ակտիվացումը ստեղծում է հատուկ թերություն. Աճած ուսումնասիրության և հիշողության պահանջները արագորեն օգտագործում են ախտիլքոլինի պաշարը, քան այն, ինչը կարող է լրացվել սննդի միջոցով: Racetam-ների կիրառման հետևանքով առաջացող գլխացավը հաճապես այս թերության արդյունքն է: Լուծումը միշտ խոլինի լրացումն է. դա պարտադիր է, ոչ թե ցանկալի:

Խոլինի աղբյուրներ: *** Ավոկադո** *** Երշիկ** *** Ածուց** *** Հավի լյարդ**	**Ինչո՞ւ է այն հարկավոր:**	**Երբ օգտագործել:**
CDP-Choline (Citicoline)	Ամենաանպայմանաբար նյարդային պաշտպանության աղբյուրը՝ մատուցում է խոլին, որն անհրաժեշտ է ացետիլքոլինի սինթեզի համար, ինչպես նաև ուրիդին (սինապտիկ թաղամաշկի սինթեզի համար) և цитидин (որը տրանսֆորմվում է ուրիդինի ուղեղում): Այն ունի եռակի գործառույթ. այն աջակցում է ացետիլքոլինին,	250-500 մգ օրական, միասին առավոտյան ընդունվող racetam-ի հետ: CDP-choline-ը նախընտրելի խոլինի աղբյուր է վերականգնվող ուղեղի համար, քանի որ այս նյութում պարունակվող uridine-ը և թաղանթների ստեղծման գործընթացը հատուկ կարևոր են թմրամոլության պատճառով վնասված ուղեղի համար:

	աջակցում թաղամաշկի վերականգնմանը և աջակցում դենդրիտային սպիների աճին, որն իր հերթին խթանվում է racetams-ների AMPA-ի գործունեության կողմից:	
Alpha-GPC	Քարձր կենսամոլեկուլային հասանելիություն ունի, քան CDP-choline-ը: Ավելի ուղղակիորեն էլ նպաստում ացետիլքոլինի արտադրությանը (առավել քիչ цитидин/уридин պարունակությամբ): Արագաշարժ լինելու հատկություն ունի խոլինի մատուցման գործընթացում:	300-600 մգ racetam-ի հետ միասին: Օգտագործեք այն դեպքերում, երբ առաջնահարակայությունն է խոլինային ազդեցությունը՝ ուշադրության, հոսուն հիշողության և կարճատև գիտակցական բարձրացման համար: Միասին կարելի է օգտագործել CDP-choline-ի հետ, սակայն յուրաքանչյուր դեղամիջոցը պետք է ընդունվել ցածր դոզով:

III.5 — Համակարգային նոոտրոպիկ ծրագիրը:

Ամբողջական նոոտրոպային համակարգը չի ընդունվում ամբողջությամբ առաջին օրից: Այն ներմուծվում է աստիճաբար, քանի որ միաստեռապես բազմաթիվ գիտակցության խթանող նյութեր ներմուծելը դժվացնում է այն հասկանալը, թե որը ինչպիսի ազդեցություն է թողում, և քանի որ վնասված ուղեղին ժամանակ է անհրաժեշտ լինելու՝ ստեղծելու հիմքային ցուցչներ, նախքան յուրաքանչյուր լրացումը կարող լինի արդյունավետ գնահատման առարկա:

Ժամանակացույց:	**Ինչը ներկայացնել**	**Ինչը պետք է դիտել:**	**Ինչու՞ այս հաջորդականությունը:**
1-30 օրեր (Առաջինը հիմքերը)	Մետաբոլիկ խմբաքանակը պարունակում է միայն հետևյալ բաղադրիչները. 5-MTHF, մեթիլկոբալամին, NAC, մագնեզիում, DHA, CoQ10: Առայժմ չեն օգտագործվում racetams:	Հոգնի որակը, սկզբնական տրամադրությունը , ցանկության ուժը: Հիմք դնել մետաբոլիկ գործունեության համար, նախքան կոգիտիվ բարելավողների օգտագործումը:	Բացետամները ազդում են ընկալիչների մակարդակի վրա, ինչը պահանջում է այն մեթաբոլիկ հիմքը, որը կապահովի ուժեղացված նյութափոխանակությունը : Բացետամները ներմուծելը առանց մեթիլացման և հականեխողների հիմքի է հավասարաչափ այն բանի, որ երկրորդ հարկը կառուցել եք առաջինի

			վրա:
30-60 օր (Noopept-ի ներմուծում)	Noopept 10 մգ, լեզվի տակ, առավոտյան, CDP-choline 250 մգ հետ:	Ցանկացած փոփոխություն մտավոր հստակության, հիշողության կամ տրամադրության մեջ: Ցանկացած գլխացավ (ուղվածք է, որ անհրաժեշտ է ավելին խոլին): Այս բաղադրիչը օգտագործեք առանձին՝ մեկ շաբաթվա ընդմիջումով, նախքան հաջորդ բաղադրիչն ավելացնելը:	Noopept-ը ունի ամենազանգվածային գիտակցության պրոֆիլ (AMPA + NGF + BDNF) և առավել թույլ ֆիզիկական էֆեկտ: Սկսելով այստեղ, մարդը կարողանում է զգալ գիտակցության բարձրացման օգուտն առանց այնպիսի ստիմուլյատորային էֆեկտների, որոնք կարող են լինել դժվարություններ առաջացնող վաղ փաստաթղթերի համար:
60-90 օր (Պիրասետամի ընդունման շրջան):	Ավելացրեք 800 մգ պիրասետամ առավոտյան ընդունվող դեղորայքին: Վերահսկեք 2 շաբաթ:	Հոսուն հիշողություն, մտածելու արագություն, ընդհանուր ճարպկայնության զգացողություն: Սա AMPA-ի աջակցությունն է, որը ուժեղացնում է Noopept-ի ազդեցությունը:	Պիրասետամը ամենաանվտանգ և առավելագույնս ուսումնասիրված նոոտրոպիկ միացություն է: Ավելացնել այն Noopept-ի հետ, երկու շաբաթ անցնելուց, թույլատրում է ակնառու գնահատել համադրյալ դեղաչափի ազդեցությունը:
90 օր և ավելի (Անիրացետամ, իրականության հետ կապված)	Փոխարինեք կամ ավելացրեք 750 մգ անիրացետամ երկու անգամ օրական (ճենապահի հետ), այն օրերին, երբ ցավը հանդիսանում է արտադրողականության կամ սոցիալական շփման գլխավոր խոչընդոտը:	Արեւակալության մակարդակ, սոցիալական հարմարավետություն, ոգուն վիճակ՝ նիստի ընթացքում: Aniracetam-ի հանգստացնող հատկությունները առավել օգտակար են այն դեպքերում, երբ անհանգստությունը հատուկ ձևով սահմանափակում է վերականգնմանը նպատակած գործունեությունը:	Անիրացետամի սերոտոնինային և հանգստություն առաջացնող ազդեցություններն առանձնահատուկ են այն մարդկանց համար, ովքեր վաղ փրկման փուլում ունեն ախտորոշման գերակայությունը: Ոչ բոլոր մարդկանց էլ անհրաժեշտ է դա. նրանց համար, ում մոտ ախտորոշումը հիմնական խոչընդոտ չէ, պիրացետամը և նուպեպտը կարող են լինել բավարար:

90 օրից ավելի, շաբաթական առավելագույնը 2-3 անգամ:	Ֆենիլպիրացետամ՝ 100-200 մգ, միայն այն օրերին, երբ կա բարձր պահանջ: ՀԻՉՈՒՄԵՆՔԱՅԻՆ:	Մտավոր էներգիա, ոգևորություն, ֆիզիկական աշխատունակություն այդ օրը: Վերահսկեք՝ արդյոք կրճողության զգացումն էլիվ բարձրանում է (ստեղծելով դադարեցնելու այս հաբը):	Ֆենիլպիրացետամի ազդողությունը հատուկ գործիք է այն օրերի համար, երբ անհրաժեշտ է մարել նորմայից բարձր աշխատունակություն: Դոզաչափությանը դիմացկունությունը թույլ չի տալիս առօրյա կիրառում: Նրանց համար, ովքեր վերականգնվում են ստամոլուսներից՝ զգուշությամբ ներդրեք և միայն հաստատված բազային վերականգնման ժամանակահատվածում:

III.6 — Hydergine — Մոռացված գիտակցության բարելավիչ միջոց:

Hydergine (էրգոլոիդ մեզիլատները) արժե առանձնակի նշում, քանի որ այն ոչ միայն պատմականորեն կարևոր է նոոտրոպիկների հետազոտության համար, այլև հատուկ կապված է վնասված ուղեղի վերականգնման հետ: Այն առաջին բաղադրությունը էր, որը ստացել է FDA-ի հաստատում գիտակցության բարձրացման համար (հաստատվել է դեմենցի բուժման համար 1970 թվականին): Նրա հիմնական մեխանիզմները հետևյալներն են. լավագույն ուղեղային արյան շրջանառություն, ուղեղային թթվածնի օգտագործման աճ, նեյրոնների պաշտպանություն՝ հիպոքսիայով առաջացած վնասից, և BDNF-անալոգիկ էֆեկտներ նեյրոնային սպիտակուցների արտադրության վրա:

Հիպոքսիայի պաշտպանության մեխանիզմը հատկապես կարևոր է GHB-ի ավելցուկային դեղաչափով տառապողների և այն մարդկանց համար, ում վրա կատարվել է թոքաբշտի փականման գործընթաց: Բազմակի հիպոքսիկ իրադրություններ (յուրաքանչյուր դեղաչափի ավելցուկից առաջ, ինչպես նաև մեխանիկական օդափոխության ընթացքում առաջացող հիպոքսիկ փուլ) առաջացնում են հատուկ նյարդաբանական վնասներ՝ թթվածնի բացակայության պատճառով: Hydergine-ը հատուկ ուղղված է այս վնասման մեխանիզմին:

Դոզաժը՝ օրական 4.5-9 մգ, բաժակված դեղահաբերով: Երկարատև կիրառումը (ամիսներ) այն պայմանները է, երբ գիտակցության վրա ազդող փոփոխությունները ամենաշատ են զգացվում: Սա արագ գործողությամբ միացություն չէ. Նպաստները կուտակվում են շաբաթների և ամիսների ընթացքում, պարբերական օգտագործման դեպքում:

IV. Ընութագրումը. Այս արձակուրդի ծրագիրը ինչպես է թվում իրական մարդու համար:

◆ Գրված է այն մարդու համար, ով փորձել է լացասանություն, ոչինչ չհամարեց և եկավ այն եզրակացության, որ նա "սխալ" է: Նրանք սխալ չեն: Նրանք պարտադիր են օգտագործում սխալ կարգավորումը:

Հետևյալ պրոտոկոլը մշակվել է այն հիմքի վրա, որն ունեք դուք, ոչ թե այն հիմքի վրա, որը գրականության մեջ ենթադրված էր: Այն ավելի բարձր պահանջներ է ներկայացնում, քան ստանդարտ առաջարկությունները, ոչ թե պակաս՝ այն պատճառով, որ ձեր հիմքը խորագույն դեֆիցիտ է, ինչը նշանակում է, որ ստանդարտ միջամտություններով գործողության մեկնարկային կետի հետ տարբերությունը ավելի մեծ է, ոչ թե փոքր: Պրոտոկոլի ինտենսիվությունը արդյունքների լուրջությունը արտացոլում է:

Փուլ	**Համակարգը:**	**Մարդկանց, ովքեր տառապում են թմրամոլության պատճառով, դոզա և ձևափոխման ձևը:**	**Ինչո՞ւ եք ստեղծում դա:**
Արձակուրդի առաջին 3 օրը:	Մետաբոլիկ հիմք: Ոչ եղնավորություն, ոչ մեդիտացիա, ոչ սոցիալական խմբեր: Սկզբում ապահովեք կենսաբանական գործընթացների մեկուստությունը, որպեսզի այս բաները կարող լինեն արդյունավետ:	5-MTHF + մեթիլկոբալամին: NAC 600մգ 2 անգամ օրական: Մագնեզիում գլիցինատ 400մգ՝ երեկոյան: DHA 1000-2000մգ: CoQ10 200մգ: Ապրանքաշարժություն ամեն ճաշակալի հետ: Մեղրամանի ջուր: Թավշյա քուն (կողային դիրքում, տեսակիչության կարգավորում, մելատոնին 0.3մգ, խաղաղություն):	Բոլոր վարքային միջամտությունները պահանջում են այս բիոքիմիական հիմքը: Դուք չեք կարող սկսել լավաշենքի շինարարությունը, եթե ձեր մրցանակների համակարգն առարկա չունի: Սա նյութի մատակարարման փուլն է:
7-րդ օրից	10-րոպեանոց	Սկսեք օրը այն	Արյան մեջ առաջացած

մինչև 30-րդ օրը (մեկնարկ՝ շաբաթվեր թի կեսում)։	քայլք։ Ոչ թե մարզանք։ Ոչ թե վորքաութ։ Ոչ թե ծրագիր։ Միայն 10-րոպեանոց քայլք, ամեն օր, բացօթյակում։	ժամանակ, երբ զգում եք ֆիզիկապես հաստատակամ լինել։ Եթևոծեք այնքան արագ, որպեսզի թեւասեղմորդները մի փոքր շփվեն։ Վերադառնալ։ Այն ամենը։ Յուրաքանչյուր օր։ Ոչ պարտադիր է, բայց անհրաժեշտ է։ BDNF-ի առաջին արտադրությունը սկսվում է հենց այստեղ։	սկզբնական BDNF նյութը սկսում է D2 ընդունիչների քանակի վերականգնումը և ֆոռնտալ կեղևի աջակցությունը։ 10-րոպեանոց զբոսանքը արթնացնում է նյարդային պլաստիկության այն գործընթացը, որը դարձնում է հետագա բոլոր միջամտությունները ավելի արդյունավետ։
30-60 օրեր	Noopept և CDP-choline ներմուծություն։ Անցնելով 15-20 րոպե տևողությամբ զբոսանք։ Եթե ցանկալի է, առաջին անգամ փորձեք լացվարժություն կատարել՝ բարձր ջերմաստիճանում և բարձր ինտենսիվությամբ, փոքր խմբում կամ անհատական ձևով։	Noopept 10մգ՝ լեզվի տակ, առավոտյան + CDP-choline 250մգ։ Գիտակցության բարելավումը սկզբում թույլ է լինում՝ դեղամիջոցի հետ կապված զգացողություն չունենալով, այլ հստակության զգացողություն առաջացնելով։ Այն կարող եք նկատել 2-րդ կամ 3-րդ շաբաթում։	Մարմնական և ճանապարհորդության հոգեբանական վերականգնումը։ Բարելավված AMPA գործունեությունը թույլատրում է լավագույնս սովորել մարզանքից, բարձրացնում թերապևտիկ բովանդակության հիշողության ամրապնդումը և ակտիվացնում է պրեֆռոնտալ գոտին վերականգնման գործընթացում։
60-րդ օրից մինչև 90-րդ օրը։	Պիրասետամի ընդունում։ Անցնել 20-30 րոպե։ Медитация՝ 5 րոպե։ Յոգա, եթե հանդուրժելի է։ Սառը душ, եթե պատրաստ եք։	Պիրասետամ 800մգ՝ առավոտյան ընդունելու դեղաչափ։ Մեդիտացիա՝ 5 րոպե անմիջապես զբոսանքից հետո (BDNF-ը բարձրանում է, ամենաբարձր նյարդային պլաստիկության պահն է ուշադրության	Ակտիվ է նոոտրոպիկ աջակցության ամբողջական շերտը։ Սառեցումը բավարարում է նորադրենալին և պահպանում դոպամինի մակարդակը օրական նյարդային քիմիական հավասարակցության մեջ։ Մեդիտացիան սկսում է ամրապնդել ճառագայթային կորտեքսի (PFC) ուժը, այնքան էլ բարենպաստ նյարդաշարժողական

		մարզման համար): Հեղուկ լոգանք՝ աստիճանաբար մեծացնելով տևողությունը՝ սկսած 30 վայրկյանից:	փուլում:
90 օր և ավելի:	Ամբողջական պրոտոկոլ: Անիրացետամ՝ բարձր անհանգստության օրերին: Ֆենիլպիրացետամ՝ շաբաթը 2-3 անգամ, բարձր աշխատանքային բեռով օրերին: HIIT (մարզությունների բարձր զարկերակությամբ) մարզումները փոխարենն կամ լրացնելու համար սովորական քայլքը: 20-րոպեանոց մեդիտացիա: Ամբողջական մարզանքային ծրագիր:	Անձը, որը հասել է այս ծրագրի 90-րդ օրին, կատարել է այն աշխատանքը, որը «մաքուր» թմահաբերության հետազոտությունների տվյալներով պետք էր 12-18 ամիս: Այս արագությունը պայմանավորված է նոոտրոպային հավելումներով, մետաբոլիկ հիմքով և թմահաբերող անձի համար ստեղծված սկզբնական դոզաժամերի հետ:	Ամբողջական վերականգնման հարթակը գործում է: Վարքաբանական միջամտությունները այժմ աշխատում են, քանի որ նյարդաբանական հիմքը, որը թույլատրում է դրանց աշխատանքը, հատուկ կառուցվել է առաջինը: Այն լացասեղմը, որը չէր զգում առաջին շաբաթում, այժմ արտադրում է այն, ինչ պետք է արտադրի լացասեղմը. դրա համար, որովհետև մրցանակների համակարգը բավարար չափով վերականգնվել է, որպեսզի գրանցի դա:

IV.1. Ինչպես խոսել իրեն հետ, երբ այնքան զգում եք, որ ոչինչ չկա:

Այս արձակուրդի ծրագրի շրջանակում առաջին շաբաթներին ամենակարևոր հոգեբանական գործիքը անկեղծ կանխատեսումն է. դուք մի քանի շաբաթների ընթացքում զգում եք, թե ոչինչ չեք փոփոխել: Այդպես չէ լինելու հավիտենապես: Սա որոշված ժամանակահատված է, որը կախված է ձեր սկզբնական վիճակից և այն ծրագրի ինտենսիվությունից, որն իրականացնում եք:

ՀԱՅԵԼՈՒՆՔԻ ԵՒ ԿԱՐԳԱՎԻՃԱԿԻ ԱՇԽԱՏԱՓՈՐՁԸ:

* **ՄԻՇՏ ՀԱՎԱՏԱՐԻՄ ՄՆՈՒՄ ԵՔ ՁԵՐ ԽՈՍՔԻՆ:**
* **ԴՈՒՔ ՄԻՇՏ ՊԱՏՐԱՍՏ ԵՔ ՕԳՆԵԼ ՈՒՐԻՇՆԵՐԻՆ:**
* **ԴՈՒՔ ՄԻՇՏ ԼՍՈՒՄ ԵՔ ՈՒՐԻՇՆԵՐԻՆ ԵՒ ՓՈՐՁՈՒՄ ԵՔ ՆՐԱՆՑԻՑ ՀԱՍԿԱՆԱԼ:**

* ԴՈՒՔ ՄԻՇՏ ՊԱՏՎԱԽՈՏ ԵՔ ԵՒ ԲԱՐԵՍԻՐՏ:
* ԴՈՒՔ ՄԻՇՏ ՁԳՏՈՒՄ ԵՔ ԼԱՎԱԳՈՒՅՆԸ ԱՆԵԼ:

ԵԹԵ ԴՈՒՔ ՉԵՔ ԿԱՐՈՂԱՆՈՒՄ ԿԱՏԱՐԵԼ ԱՅՍ ԲՈԼՈՐ ՊԱՀԱՆՋՆԵՐԸ, ԱՊԱ ԴՈՒՔ ԿԱՐՈՂ ԵՔ ՓՈԽԱՐԻՆԵԼ ՆՐԱՆՑ ՄԵԿՈՎ:
ՄԻՇՏ ՀԱՎԱՏԱՐԻՄ ԼԻՆԵՔ ՁԵՐ ԽՈՍՔԻՆ:
ԴՈՒՔ ՄԻՇՏ ՊԱՏՐԱՍՏ ԵՔ ՕԳՆԵԼ ՈՒՐԻՇՆԵՐԻՆ:
ԴՈՒՔ ՄԻՇՏ ԼՍՈՒՄ ԵՔ ՈՒՐԻՇՆԵՐԻՆ ԵՒ ՓՈՐՁՈՒՄ ԵՔ ՆՐԱՆՑԻՑ ՀԱՍԿԱՆԱԼ:
ԴՈՒՔ ՄԻՇՏ ՊԱՏՎԱԽՈՏ ԵՔ ԵՒ ԲԱՐԵՍԻՐՏ:
ԴՈՒՔ ՄԻՇՏ ՁԳՏՈՒՄ ԵՔ ԼԱՎԱԳՈՒՅՆԸ ԱՆԵԼ:

ԵԹԵ ԴՈՒՔ ՉԵՔ ԿԱՐՈՂԱՆՈՒՄ ԿԱՏԱՐԵԼ ԱՅՍ ՊԱՀԱՆՋՆԵՐԸ, ԱՊԱ ԴՈՒՔ ԿԱՐՈՂ ԵՔ ՓՈԽԱՐԻՆԵԼ ՆՐԱՆՑ ՄԵԿՈՎ:
ՄԻՇՏ ՀԱՎԱՏԱՐԻՄ ԼԻՆԵՔ ՁԵՐ ԽՈՍՔԻՆ:
ԴՈՒՔ ՄԻՇՏ ՊԱՏՐԱՍՏ ԵՔ ՕԳՆԵԼ ՈՒՐԻՇՆԵՐԻՆ:
ԴՈՒՔ ՄԻՇՏ ԼՍՈՒՄ ԵՔ ՈՒՐԻՇՆԵՐԻՆ ԵՒ ՓՈՐՁՈՒՄ ԵՔ ՆՐԱՆՑԻՑ ՀԱՍԿԱՆԱԼ:
ԴՈՒՔ ՄԻՇՏ ՊԱՏՎԱԽՈՏ ԵՔ ԵՒ ԲԱՐԵՍԻՐՏ:
ԴՈՒՔ ՄԻՇՏ ՁԳՏՈՒՄ ԵՔ ԼԱՎԱԳՈՒՅՆԸ ԱՆԵԼ:

ԵԹԵ ԴՈՒՔ ՉԵՔ ԿԱՐՈՂԱՆՈՒՄ ԿԱՏԱՐԵԼ ԱՅՍ ՊԱՀԱՆՋՆԵՐԸ, ԱՊԱ ԴՈՒՔ ԿԱՐՈՂ ԵՔ ՓՈԽԱՐԻՆԵԼ ՆՐԱՆՑ ՄԵԿՈՎ:
ՄԻՇՏ ՀԱՎԱՏԱՐԻՄ ԼԻՆԵՔ ՁԵՐ ԽՈՍՔԻՆ:
ԴՈՒՔ ՄԻՇՏ ՊԱՏՐԱՍՏ ԵՔ ՕԳՆԵԼ ՈՒՐԻՇՆԵՐԻՆ:
ԴՈՒՔ ՄԻՇՏ ԼՍՈՒՄ ԵՔ ՈՒՐԻՇՆԵՐԻՆ ԵՒ ՓՈՐՁՈՒՄ ԵՔ ՆՐԱՆՑԻՑ ՀԱՍԿԱՆԱԼ:
ԴՈՒՔ ՄԻՇՏ ՊԱՏՎԱԽՈՏ ԵՔ ԵՒ ԲԱՐԵՍԻՐՏ:
ԴՈՒՔ ՄԻՇՏ ՁԳՏՈՒՄ ԵՔ ԼԱՎԱԳՈՒՅՆԸ ԱՆԵԼ:

ԵԹԵ ԴՈՒՔ ՉԵՔ ԿԱՐՈՂԱՆՈՒՄ ԿԱՏԱՐԵԼ ԱՅՍ ՊԱՀԱՆՋՆԵՐԸ, ԱՊԱ ԴՈՒՔ ԿԱՐՈՂ ԵՔ ՓՈԽԱՐԻՆԵԼ ՆՐԱՆՑ ՄԵԿՈՎ:
ՄԻՇՏ ՀԱՎԱՏԱՐԻՄ ԼԻՆԵՔ ՁԵՐ ԽՈՍՔԻՆ:
ԴՈՒՔ ՄԻՇՏ ՊԱՏՐԱՍՏ ԵՔ ՕԳՆԵԼ ՈՒՐԻՇՆԵՐԻՆ:
ԴՈՒՔ ՄԻՇՏ ԼՍՈՒՄ ԵՔ ՈՒՐԻՇՆԵՐԻՆ ԵՒ ՓՈՐՁՈՒՄ ԵՔ ՆՐԱՆՑԻՑ ՀԱՍԿԱՆԱԼ:
ԴՈՒՔ ՄԻՇՏ ՊԱՏՎԱԽՈՏ ԵՔ ԵՒ ԲԱՐԵՍԻՐՏ:
ԴՈՒՔ ՄԻՇՏ ՁԳՏՈՒՄ ԵՔ ԼԱՎԱԳՈՒՅՆԸ ԱՆԵԼ:

ԵԹԵ ԴՈՒՔ ՉԵՔ ԿԱՐՈՂԱՆՈՒՄ ԿԱՏԱՐԵԼ ԱՅՍ ՊԱՀԱՆՋՆԵՐԸ, ԱՊԱ ԴՈՒՔ ԿԱՐՈՂ ԵՔ ՓՈԽԱՐԻՆԵԼ ՆՐԱՆՑ ՄԵԿՈՎ:
ՄԻՇՏ ՀԱՎԱՏԱՐԻՄ ԼԻՆԵՔ ՁԵՐ ԽՈՍՔԻՆ:
ԴՈՒՔ ՄԻՇՏ ՊԱՏՐԱՍՏ ԵՔ ՕԳՆԵԼ ՈՒՐԻՇՆԵՐԻՆ:
ԴՈՒՔ ՄԻՇՏ ԼՍՈՒՄ ԵՔ ՈՒՐԻՇՆԵՐԻՆ ԵՒ ՓՈՐՁՈՒՄ ԵՔ ՆՐԱՆՑԻՑ

ՀԱՍԿԱՆԱԼ:
ԴՈՒՔ ՄԻՇՏ ՊԱՏՎԱԽՈՏ ԵՔ ԵՒ ԲԱՐԵՍԻՐՏ:
ԴՈՒՔ ՄԻՇՏ ՁԳՏՈՒՄ ԵՔ ԼԱՎԱԳՈՒՅՆԸ ԱՆԵԼ:

ԵԹԵ ԴՈՒՔ ՉԵՔ ԿԱՐՈՂԱՆՈՒՄ ԿԱՏԱՐԵԼ ԱՅՍ ՊԱՀԱՆՋՆԵՐԸ, ԱՊԱ ԴՈՒՔ ԿԱՐՈՂ ԵՔ ՓՈԽԱՐԻՆԵԼ ՆՐԱՆՑ ՄԵԿՈՎ:
ՄԻՇՏ ՀԱՎԱՏԱՐԻՄ ԼԻՆԵՔ ՁԵՐ ԽՈՍՔԻՆ:
ԴՈՒՔ ՄԻՇՏ ՊԱՏՐԱՍՏ ԵՔ ՕԳՆԵԼ ՈՒՐԻՇՆԵՐԻՆ:
ԴՈՒՔ ՄԻՇՏ ԼՍՈՒՄ ԵՔ ՈՒՐԻՇՆԵՐԻՆ ԵՒ ՓՈՐՁՈՒՄ ԵՔ ՆՐԱՆՑԻՑ ՀԱՍԿԱՆԱԼ:
ԴՈՒՔ ՄԻՇՏ ՊԱՏՎԱԽՈՏ ԵՔ ԵՒ ԲԱՐԵՍԻՐՏ:
ԴՈՒՔ ՄԻՇՏ ՁԳՏՈՒՄ ԵՔ ԼԱՎԱԳՈՒՅՆԸ ԱՆԵԼ:

ԵԹԵ ԴՈՒՔ ՉԵՔ ԿԱՐՈՂԱՆՈՒՄ ԿԱՏԱՐԵԼ ԱՅՍ ՊԱՀԱՆՋՆԵՐԸ, ԱՊԱ ԴՈՒՔ ԿԱՐՈՂ ԵՔ ՓՈԽԱՐԻՆԵԼ ՆՐԱՆՑ ՄԵԿՈՎ:
ՄԻՇՏ ՀԱՎԱՏԱՐԻՄ ԼԻՆԵՔ ՁԵՐ ԽՈՍՔԻՆ:
ԴՈՒՔ ՄԻՇՏ ՊԱՏՐԱՍՏ ԵՔ ՕԳՆԵԼ ՈՒՐԻՇՆԵՐԻՆ:
ԴՈՒՔ ՄԻՇՏ ԼՍՈՒՄ ԵՔ ՈՒՐԻՇՆԵՐԻՆ ԵՒ ՓՈՐՁՈՒՄ ԵՔ ՆՐԱՆՑԻՑ ՀԱՍԿԱՆԱԼ:
ԴՈՒՔ ՄԻՇՏ ՊԱՏՎԱԽՈՏ ԵՔ ԵՒ ԲԱՐԵՍԻՐՏ:
ԴՈՒՔ ՄԻՇՏ ՁԳՏՈՒՄ ԵՔ ԼԱՎԱԳՈՒՅՆԸ ԱՆԵԼ:

ԵԹԵ ԴՈՒՔ ՉԵՔ ԿԱՐՈՂԱՆՈՒՄ ԿԱՏԱՐԵԼ ԱՅՍ ՊԱՀԱՆՋՆԵՐԸ, ԱՊԱ ԴՈՒՔ ԿԱՐՈՂ ԵՔ ՓՈԽԱՐԻՆԵԼ ՆՐԱՆՑ ՄԵԿՈՎ:
ՄԻՇՏ ՀԱՎԱՏԱՐԻՄ ԼԻՆԵՔ ՁԵՐ ԽՈՍՔԻՆ:
ԴՈՒՔ ՄԻՇՏ ՊԱՏՐԱՍՏ ԵՔ ՕԳՆԵԼ ՈՒՐԻՇՆԵՐԻՆ:
ԴՈՒՔ ՄԻՇՏ ԼՍՈՒՄ ԵՔ ՈՒՐԻՇՆԵՐԻՆ ԵՒ ՓՈՐՁՈՒՄ ԵՔ ՆՐԱՆՑԻՑ ՀԱՍԿԱՆԱԼ:
ԴՈՒՔ ՄԻՇՏ ՊԱՏՎԱԽՈՏ ԵՔ ԵՒ ԲԱՐԵՍԻՐՏ:
ԴՈՒՔ ՄԻՇՏ ՁԳՏՈՒՄ ԵՔ ԼԱՎԱԳՈՒՅՆԸ ԱՆԵԼ:

ԵԹԵ ԴՈՒՔ ՉԵՔ ԿԱՐՈՂԱՆՈՒՄ ԿԱՏԱՐԵԼ ԱՅՍ ՊԱՀԱՆՋՆԵՐԸ, ԱՊԱ ԴՈՒՔ ԿԱՐՈՂ ԵՔ ՓՈԽԱՐԻՆԵԼ ՆՐԱՆՑ ՄԵԿՈՎ:
ՄԻՇՏ ՀԱՎԱՏԱՐԻՄ ԼԻՆԵՔ ՁԵՐ ԽՈՍՔԻՆ:
ԴՈՒՔ ՄԻՇՏ ՊԱՏՐԱՍՏ ԵՔ ՕԳՆԵԼ ՈՒՐԻՇՆԵՐԻՆ:
ԴՈՒՔ ՄԻՇՏ ԼՍՈՒՄ ԵՔ ՈՒՐԻՇՆԵՐԻՆ ԵՒ ՓՈՐՁՈՒՄ ԵՔ ՆՐԱՆՑԻՑ ՀԱՍԿԱՆԱԼ:
ԴՈՒՔ ՄԻՇՏ ՊԱՏՎԱԽՈՏ ԵՔ ԵՒ ԲԱՐԵՍԻՐՏ:
ԴՈՒՔ ՄԻՇՏ ՁԳՏՈՒՄ ԵՔ ԼԱՎԱԳՈՒՅՆԸ ԱՆԵԼ:

ԵԹԵ ԴՈՒՔ ՉԵՔ ԿԱՐՈՂԱՆՈՒՄ ԿԱՏԱՐԵԼ ԱՅՍ ՊԱՀԱՆՋՆԵՐԸ, ԱՊԱ ԴՈՒՔ ԿԱՐՈՂ ԵՔ ՓՈԽԱՐԻՆԵԼ

1-4 շաբաթ: Упражнения կզգաք որպես աշխատանք, առանց որևէ պարգևի: Ավելացվածները կզգաք որպես դեղորայք: Երազելու ձևերը կզգաք որպես

պարտականություններ: Սա ճիշտ է: Համակարգը, որն գրանցում է այս բաները որպես օգտակար, վերականգնվում է: Դուք չեք զգում վերականգնումը, մինչև դա տեղի է լինում, նույնպես ինչպես չեք զգում կոտրված ոսկորի համախմբումը:

4-րդ շաբաթից մինչև 8-րդը՝ ինչ-որ բան փոխվում է: Այն չէ մի մեծ փոփոխություն, այլ մի քիչ պակաս դատարկ զգացողություն: Ֆիզիկական վարժություններն, որոնք թվում էին անիմաստ աշխատանք, մի փոքրով դառնում են ավելի լավ ընկալվող: Noopept-ը կարող է առաջին հոգեկան պարզությունը բերել, ինչը դուք զգացել եք այն ժամանակից, երբ այդ նյութի օգտագործումը դադարեցվել էր: Թեւերը սկսում են թվում ավելի շատ իրական հանգիստ:

8-րդ շաբաթից մինչև 12-րդը՝ պարգևատրման համակարգը սկսում է գրանցվել: Այն 10-րոպե քայլքը, որն ամեն օր անում եք, այժմ թվում է, թե դա ինչ-որ բան է, որն ինքներդ ընտրել եք, ոչ թե մի բան, որի համար ձերձին ստիպում եք: Սա DRD2 ռեցեպտորների խտության վերականգնման սկիզբն է: Այս պահը այն ժամանակն է, որի մասին սովորական հետազոտությունները խոսում են, երբ նրանք ասում են «8 շաբաթվա մարզանք»: Դուք այստեղ եք: Այդպես պետք էր լինել, բայց ձեզ համար տևեց ավելի շատ: Դուք սկսում էինք այլ վիճակից:

3-րդ ամսից մինչև 6-րդ ամիսը՝ այս ծրագիրը դառնում է ավելին, քան պարզապես ջանք: Ամենօրյա զբոսանքը դառնում է ամենօրյա զբոսանք: Noopept-ը դառնում է հուսալի գիտակցության խթանող միջամաշք: Մեդիտացիան արտադրում է իրական բռնություն, ոչ թե պարզապես տանում է քեզ նստած վիճակի մեջ: Յոգայի դասը ինչ-որ բան արտադրում է. Ոչ այն, ինչ արտադրում է ձեզ հարևան չափահամար մարդու համար: Այլ բան:Ձեր սեփականը:

Անձը, ով դադարեցրեց ընթացքը 2-րդ շաբաթում, քանի որ ոչինչ չզգացավ, թույլ չէր: Նրան չտրվեց հոնեստ կանխատեսությունը: Նրան տրվեց "նախորդի" ժամանակացանկը, որտեղ "նախորդը" սկսում է ընթացքը այլ կետից: Այս քարտն է հոնեստ կանխատեսությունը: Դուք կարող եք շարունակել, նույնիսկ եթե ոչինչ չզգաք: Ճիշտ այն պահին, երբ դուք ոչինչ չեք զգում, հենց այդ ժամանակ էլ պետք է շարունակեք:

Crisis: 988 | SAMHSA: 1-800-662-4357

Դուք չեք փչացվել: Դուք սկսում եք այլ վայրից: Այն ժամանակը տարբեր է: Նպատակը իրական է: